



Frittataschnitten mit grünem Spargel

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	1 Bund
Karotten	2 St.
Butter	2 EL
Eier	8 St.
Schlagsahne	150 g
Milch	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Orangen	1 St.
Crème fraîche	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und mit Spargel in Stifte schneiden. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spargel mit Karotten darin ca. 3–4 Min. anbraten.
2. Inzwischen in einer Schüssel Eier mit Sahne und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Über das Gemüse geben und 3–4 Min. zugedeckt stocken lassen. Auf einen Teller gleiten lassen, wenden und erneut zugedeckt 2–3 Min. braten.
3. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und zu Röllchen schneiden. Orange heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Crème fraîche, Orangenschale und -saft, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Frittata lauwarm in Stücke geschnitten mit der Creme servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 394 kcal

Kohlenhydrate 16 g

Eiweiß 19 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 29 g